

Что мешает похудеть? Пять популярных отговорок от диеты

Здоровый образ жизни и правильное питание начинаются с изменения привычного поведения. Даже, наверное, ещё раньше – с принятия решения о таком шаге.

Должна сказать, что изменение привычек – едва ли не самая сложная задача на земле. И замена старых пищевых привычек на новые – не исключение. Вот почему всегда находится так много отговорок для того, чтобы не браться за себя всерьёз, и прямо завтра. Что ж, попробую переубедить любителей оправдаться в своём бездействии.

«Я люблю хорошо поесть, диету я просто не выдержу»

Здесь два важных момента. Во-первых, если всё время говорить себе «я не могу», то гарантирую – вы действительно не сможете. Если надежда на красивую фигуру не покидает, то мысленно повторяйте: «Конечно, я смогу. Соберусь, сделаю первый шаг – и всё получится». Позитивный настрой – залог успеха.

Во-вторых, кто сказал, что с началом диеты ваша участь – это капустные листья без масла? Диетологи не устают повторять, что экстремальные диеты вредны для здоровья, вес легко возвращается, и в результате остаётся только ощущение бесполезности любых попыток похудеть. За месяц не рекомендуется худеть больше чем на 4 кг. Это максимум для обычного человека. А когда цель не заоблачная, то и средства её достижения вполне гуманные и не исключающие вкусных блюд.

«Люблю вечером выпить бокал-другой пива. Без этого не получается расслабиться после работы»

Хорошо, запрещать алкоголь не будем. Но постараемся ограничиться 2-мя днями в неделю. Таким образом, можно не отказываться от своих привычек и реально продолжать сбрасывать лишний вес. Разумеется, количество алкоголя даже в специально отведённые дни надо контролировать. Бокал вина или маленькая бутылка пива – вполне разумное и допустимое количество.

Не менее важным вопросом, чем сам алкоголь, является вопрос закуски. Если вы не мыслите вина без толстого куска сыра, а пива без пакетика чипсов – то от этих привычек придётся все-таки отказаться. Такие калорийные «спутники» превращают маленькое удовольствие в калорийную «бомбу».

«Каждое воскресенье мы обедаем у мамы. Это выбивает меня из колеи, а от угощения я не могу отказаться – она обижается»

Это правда, любящие родственники не желают слушать о том, что красивая фигура – это для вас важно. Их возражения – «от одного кусочка ничего не будет» и «зачем тебе это нужно?». Поэтому причина отказаться от маминых пирогов должно быть убедительной.

Самый верный способ – сослаться на здоровье: «Мы хотим завести ребёнка, врач сказал, что для меня и будущего малыша будет хорошо сбросить 5-6 кг», «У меня повышен холестерин, врач посоветовал ограничить жиры. Я не хочу повторить болезни дяди Толика». Здоровье любимого ребёнка, да ещё подкреплённое волшебными словами «врач запретил» – это веский аргумент для любой мамы. И даже если у врача вы последний раз были три года назад, не будет лукавством сослаться на его мнение: именно такие советы вы бы и получили в случае визита в поликлинику.

«Многие полные люди выглядят вполне довольными – почему я не могу быть собой и наслаждаться жизнью?»

Можете, можете. Только сперва честно ответьте на вопрос: «Всё ли вас в себе устраивает?» Если безоговорочно «Да», то поздравляю. Можете не вспоминать о диетах и тренировках. Если отвечаете «Да, но ...», то признайтесь себе в наличии проблемы. Когда лишний вес мешает радоваться жизни – не ждите, что всё наладиться само собой. Начните с небольших шагов. Первые победы послужат хорошим стимулом к дальнейшему движению. Тем более, нет необходимости худеть до того размера, который был у вас в школе. Вполне возможно, избавление всего от 5-6 кило – именно то, что нужно для полного счастья.

«Моя работа связана с частыми командировками. А в гостиницах и ресторанах такое питание, что никакую диету соблюдать не получается»

Действительно, частые поездки и питание в общепите накладывает определённые ограничения. Но при желании из любой ситуации можно найти выход. Ориентируйтесь не на чётко определённый набор продуктов, а на общие принципы. Вы всегда можете:

- попросить заменить заправку в салате с майонеза на сметану;
- выбрать рыбу вместо свинины;
- заменить плотный гарнир на овощной салат;
- не пропустить завтрак;
- заменить колу на сок или воду.

Что мешает похудеть

Автор: admin

01.03.2011 10:51 -

У вас ещё остались отговорки? Что мешает вам встать на путь похудения – может быть, и для вашего вопроса найдётся простой ответ?

Автор - **Мария Ларина**

[Источник](#)